

Обирай майбутнє
без тютюну!

Виконала:
Поплавська Ольга,
учениця 6-Г класу
Житомирського
екологічного ліцею №24



Тютюнопаління або нікотинова залежність –
найбільш розповсюджена на Землі.
В Україні палять 65% чоловіків та 20% жінок.

Сьогодні тютюнопаління в Україні стало епідемією, за поширеністю цієї поганої звички ми займаємо сьоме місце знизу з 132 держав світу. В нашій країні курить дві третини чоловіків і кожна п'ята жінка, що вдвічі більше, ніж в цивілізованому суспільстві. Так багато, як в Україні зараз, палили тільки в Америці у 1960-х роках, коли ще тільки з'ясовувалась небезпека цього явища.





**За визначенням
Всесвітньої
Організації Охорони
Здоров'я:
тютюнопаління –
«заразна» хвороба,
що передається
через рекламу
виробників
тютюнової продукції.**

КУРЕННЯ



За своєю природою
нікотин нічим не
відрізняється від
наркотиків.

Суть кайфа
від будь-якого
наркотика –
тимчасове одуріння.

Паління підлітків –
намагання довести всім,
що вони вже дорослі.

Школярі, що палять,
стають дратівливими,
неакуратними, жаліються
на погану пам'ять та
погані оцінки, у них
знижується слух та
кмітливість.



Нікотин заважає розвиватися інтелекту.

Дитина, що почала палити в 10 років,
може не закінчити школу
через зниження інтелекту.



Шкідливих речовин в тютюні – 1200



Нікотин – яд рослинного походження.

Смертельні дози нікотину:

**$\frac{1}{4}$ краплини нікотину вбивають кролика,
 $\frac{1}{2}$ краплини – собаку,
краплина нікотину смертельна для 3 коней.
Для людини смертельна доза - від 50 до 100 мг (2-3 краплини) одномоментного потрапляння в організм (20-25 цигарок).**



В тютюновому диму міститься:

Чадний газ, який сполучається з гемоглобіном (замість кисню), вміст кисню при цьому знижується;

Аміак – подразнює слизову оболонку роту, гортані, трахеї. Виникають запалення ротової порожнини, бронхіти, голос стає хриплим.

Бензопирен – має канцерогенну дію, призводить до розвитку пухлин.





Особливо
страждають
при палінні
легені!

МИНЗДРАВ СССР
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:



Ті, хто палять, хворіють в 13 разів частіше стенокардією, в 12 разів частіше інфарктом міокарду, в 10 разів частіше виразкою шлунка, в 30 разів частіше раком легенів. Більше 25 захворювань розвиваються від паління, ускладнюється перебіг практично будь-якої хвороби. Паління впливає також на дітородну функцію як жінок, так і чоловіків.



SMOKING KILLS

**Цигарка скорочує життя
на 2 хвилини!**



Будьте
снисходительны
к курильщикам,
они проживут
меньше,
чем вы...

Втрата тривалості
життя, пов'язана з
тютюнопалінням,
становить близько
10 років
(за даними Всесвітньої
Організації Охорони
Здоров'я).



SMOKING KILLS

Тютюнопаління – це не тільки проблема людини з нікотиною залежністю, але й проблеми для її оточення



Пасивне паління – мимовільне отруєння шкідливими речовинами тютюнового диму людей, що не палять, які живуть або працюють поряд з тими, хто палить. Воно також небезпечне та скорочує життя на 5 років.

Пасивне паління

Ось як витрачається нікотин при палінні: залишається в організмі курця - 20%; руйнується при згоранні - 25%; залишається в недопалку - 5%; йде в повітря - 50%.

Тобто, 50% нікотину разом з димом залишається в повітрі, яким дихають без вини винні.



**В родинках, де палять
дорослі,
у дітей частіше
спостерігаються
захворювання дихальної,
травної, нервової
систем, а також алергічні
захворювання**

Статистика



З опитаних 42 чоловік 15 річного віку палять 66,7%, 20% спробували, але не почали палити. Причини паління: 45% - стрес, 22% вважають, що це допоможе добитися їм гарного ставлення з боку однолітків, 33% не можуть вказати причину. З них 55% нічого не отримують від паління, крім запаху диму, 45% отримують задоволення. Спроби покинути палити: 44% намагались, але не змогли, 50% не намагались покинути палати, 6% кидають палити в даний момент. Всі опитані знайомі з наслідками тютюнопаління.

СПОСОБИ,

**які допомагають
звільнитися**



ВІД ПАЛІННЯ

- ◆ Покинути палити зразу- найкращий вибір. Ви знищуєте всі запаси цигарок та рішуче заявляєте, що ніколи більше палити не будете. Можна поступити й менш рішуче: використати сприятливу психологічну ситуацію (початок відпустки, вихідні тощо). Слід свідомо керувати своїми діями, створюючи комфортний психологічний фон для того, щоб легше переносити розставання з цигаркою: активізувати заняття спортом, частіше ходити в кіно або театр.
- ◆ Спеціалісти рекомендують «спалювати мости», щоб уникнути можливості знову почати курити. Можна навіть побитися об заклад.



Той, хто думає про завтрашній день і є
для цього достатньо дорослим, ніколи
не почне палити

Вибір

за

вами!

